



CUIDADOS(A)MENTE:

**Discutindo a
Saúde Mental**

- Vida feliz - o desejo de muitas pessoas.
- Somente um corpo saudável não proporciona a sensação de equilíbrio e bem-estar – cuidar da mente é fundamental, é essencial para o bem-estar - exige dedicação, mudança de hábitos e no estilo de vida.
- Reflexos positivos em outros aspectos da vida: família, amigos e relações sociais, vida profissional.
- A ansiedade, o estresse e os dias cheios provocam angústia, desânimo, baixa autoestima.
- Ter força de vontade e postura positiva frente às mudanças também ajuda a manter a saúde mental.



Cérebro em equilíbrio com o corpo = rotina mais leve, tranquila e feliz.



Mente influencia diretamente no dia a dia.

Comportamentos sugestivos de desinteresse social, isolamento, afetos negativos



José Tadeu, Fapesp 2016

A primeira medida preventiva é a educação: é preciso **deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema.**

(CVV, 2013)

**JUNTOS
SOMOS MAIS
FORTES**



Imagens retiradas da internet



Imagens retiradas da internet

- **Estabeleça vínculos.**
 - **Converse sobre seus sentimentos.**
- **Aproveite a sua própria companhia.**
 - **Controle as emoções e mantenha o pensamento positivo.**
- **Evite uma rotina com muitos afazeres.**
 - **Viva momentos de lazer para afastar o estresse.**
- **Alimente-se bem.**
 - **Pratique exercícios que estimulam o corpo e o cérebro.**
- **Cuide do sono e das horas de descanso.**
 - **Evite o uso excessivo de celular. que é um dos fatores que provoca a procrastinação.**

OUÇA

QUANDO UM AMIGO
PARECE MAIS CHATO
É QUANDO ELE PRECISA
MAIS DE NÓS

setembro amarelo



RESPIRE.

VIVER É
QUEDA LIVRE.
APROVEITE
A VIAGEM.

setembro amarelo



tá tudo bem?

não



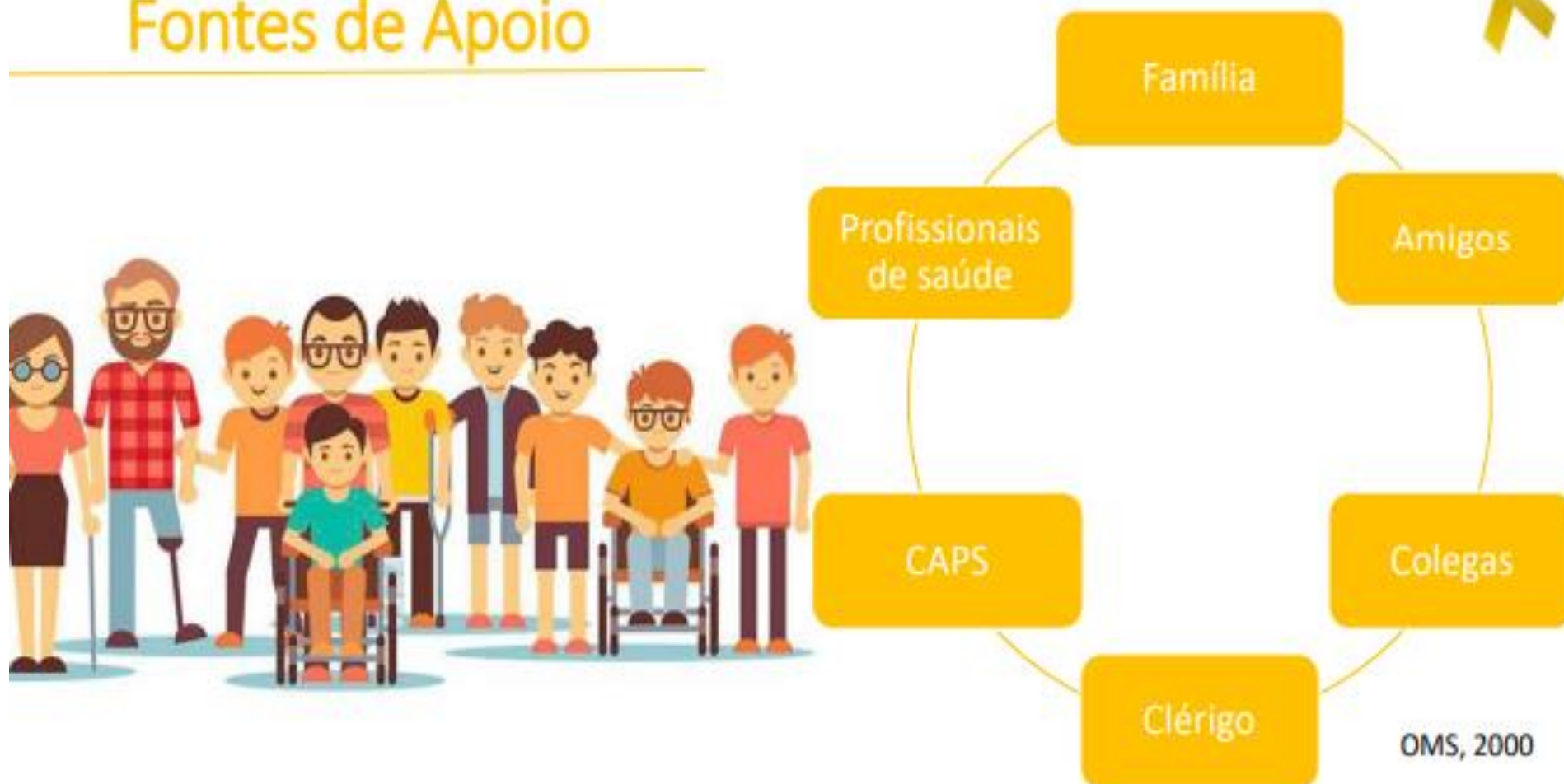
FALE

SOBRE AQUILO
QUE LHE DÓI

setembro amarelo

Imagens retiradas da internet

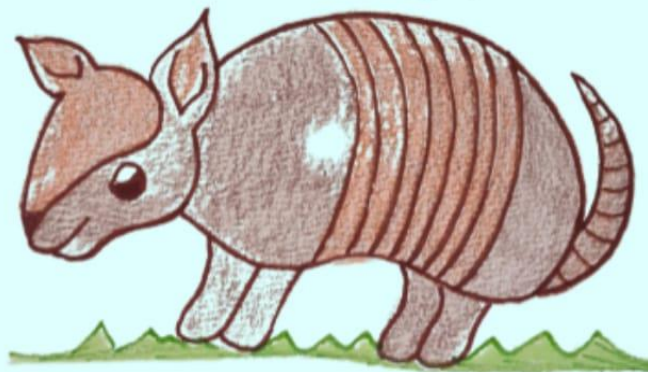
Fontes de Apoio





HOJE FOI UM DIA DIFÍCIL,
NÃO PRODUZIU NADA?

Apresentamos o TATU DO BEM



Ele vem contar que TA TUDO BEM
uns dias serem mais difíceis que
outros, porque amanhã sempre
será um novo dia.

Vem conhecer nosso site: www.acolhe-dor.org

ONDE PROCURAR AJUDA?



• **ACOLHE-DOR**
@acolhedoroficial
www.acolhe-dor.org



• **CVV - ligue 188**
• **UBS – Unidade Básica de Saúde**

• **CAPS – Centro de Atenção
Psicossocial**

• **Em caso de emergência –
Bombeiros, SAMU e UPA**



Imagens retiradas da internet



Grande parte das
pessoas que você
conhece enfrenta
batalhas diárias
das quais não se
sabe nada a
respeito.
Seja gentil,
sempre.

Referências

- ABP – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Suicídio: informando para prevenir, Brasília, DF: CFM: ABP, 2014.
- BERTOLETE, J. M. O suicídio e sua prevenção. São Paulo: Unesp, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Brasília, DF, 2013. (Cadernos de atenção básica, n. 34).
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Falando abertamente sobre suicídio. São Paulo, 2013.
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Suicídio – Saber, Agir e Prevenir. São Paulo, 2017
- José Tadeu Arantes. Expressão não verbal ajuda a diagnosticar a depressão. Agência FAPESP. 22. agosto. 2022.
- Organização Mundial da Saúde. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra, 2000.
- SUS. Suicídio. Saber, agir e prevenir. Acesso em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/20/Folheto-jornalistas-15x21cm.pdf>. Folheto Jornalistas. 2017